Marie Beuzard Isabelle Delannoy

Mini-Kit de survie de la nana bio

200 conseils pas chers tout au long de l'année

© Groupe Eyrolles, 2010, 2013
ISBN : 978-2-212-55501-1

femininbio.com

MODE D'EMPLOI DU ***MINI-KIT***

Chaque mois, retrouvez dans nos pages :

- *L'**Edito illustré** avec les rendez-vous incontournables du mois.*
- *Nos **Repères** : des infos pratiques, thématisées et ultra courtes pour tout comprendre !*
- *Les pages **Ce mois-ci…** avec les indispensables rappels de saison : légumes, fruits, couleurs, températures, heures d'ensoleillement…*
- *Nos **Recettes Cuisine** : des recettes et des focus sur des fruits et légumes ordinaires aux vertus extraordinaires.*
- *Nos **Recettes Santé et Beauté** : des cosmétiques à faire soi-même, des recettes de bien-être, sans oublier les focus sur les produits et plantes phares en cosméto.*
- *Les pages **Tendances** pour suivre la mode et la déco au rythme écolo !*
- *Les pages **Jardin et Balcon**, un mini guide pour faire de la nature son alliée !*

Tous nos secrets

Un livret spécial en fin d'ouvrage récapitule les infos essentielles pour être une nana bio autonome dans tous les domaines — ou presque !

Mise en garde : les informations proposées dans ce livre ne se substituent pas à un avis médical auprès des professionnels de santé compétents. Les huiles essentielles sont très puissantes. Elles ne doivent pas être utilisées à des fins thérapeutiques sans l'avis d'un professionnel de santé compétent. Respectez strictement les précautions d'usage et indications inscrites sur l'emballage.

Remarque générale : les prix affichés dans nos pages le sont pour des produits bio. Ils correspondent aux prix pratiqués chez nos fournisseurs habituels indiqués dans nos adresses (p. 206).Pour trouver encore plus de recettes, allez sur le site femininbio.com, le plus fourni en la matière.

Grâce à nos métiers de journaliste et auteur spécialisés dans l'écologie et le développement durable, nous avons eu la chance de pouvoir aller au fond des choses. Aujourd'hui, nous pouvons affirmer que l'écologie au quotidien est simple, et surtout affaire de bon sens. Dans ce livre, nous avons cherché à transmettre le résultat de nos « recherches » quotidiennes, et à partager une écologie-plaisir avec toutes celles qui souhaitent préserver non seulement leur milieu mais leur propre santé. Nous sommes aussi très lucides : si le développement durable est une contrainte supplémentaire dans nos modes de vie, les habitudes ne changeront jamais.

Au fur et à mesure de nos recherches, nous avons découvert un nouveau style de vie, où les mois se suivent mais ne se ressemblent pas, où les plats ont la couleur et le goût de la saison. Et les loisirs aussi. Dans nos placards, tout a changé. Les multiples produits ont laissé la place à quelques basiques. Dans la salle de bain, le savon de Marseille trône, tandis que les huiles précieuses se marient aux eaux florales et aux propriétés des huiles essentielles que nous avons appris à utiliser partout dans la maison. Notre intérieur change désormais au fil des saisons, s'adaptant au froid de l'hiver, à la vivacité du printemps ou à la liberté de l'été. Il reflète nos goûts et notre personnalité. Nos courses se sont réduites d'une façon étonnante et nous nous sommes peu à peu désintoxiquées de la vitesse, et de tous les attributs qui vont avec elles : moins de voiture, et plus de contact avec le monde qui nous entoure. Le temps gagné, nous le passons à nous faire plaisir. La créativité a pris le pas sur la consommation. Nous achetons moins mais mieux.

L'écologie est simple si on en donne les clés : les informations essentielles pour guider ses choix, la sélection des produits indispensables au quotidien, et les réflexes et recettes pour savoir les utiliser.

Nous avons écrit ce livre, si différents de nos ouvrages habituels, avec un grand enthousiasme et en pensant à nos copines qui nous demandent sans cesse nos recettes. C'est un livre entre filles, de partage d'expériences et d'astuces, à découvrir et à pratiquer à son rythme, selon ses besoins, ses envies ou ses prises de conscience. Nous avons le secret espoir qu'il soit si pratique qu'il ne quitte jamais votre sac à main ! Usez-le : il est fait pour durer.

Marie Beuzard & Isabelle Delannoy